

哮喘和COVID-19

(冠状病毒)

如果您患有哮喘，最重要的是遵循护理计划并定期约见健康管理团队。以下方法可帮助您保持健康。

关注哮喘患者健康



确保您有最新填好的
Asthma Action Plan
(哮喘管理行动计划)



如果您没有“哮喘行动计划”，应尽快电话联系GP或专科医师。



请遵照医嘱服药。



蓝灰色吸入剂包含200剂量的药物。



确保您有至少30天的处方药量。没有必要买太多。



吸入器仅自己使用，不能与他人共用，家人也是如此。



除必要的情况外，不要使用喷雾器吸入药物。



如果您需要去医院，应带上药物和储雾瓶。



确保接种了最新的疫苗。



注意运动，避免久坐。尽量多上下楼梯，也可以通过园艺和打扫卫生等家务活来锻炼身体。



如果您是独居，可安排一位家人、朋友或邻居在您需要的时候提供帮助。

来源: Asthma Australia and National Asthma Council Australia



Maridulu **Budyari Gumal**

Working together for good health and wellbeing

避免感染COVID-19

(冠状病毒)



常用肥皂和清水洗手，每次至少20秒钟，也可以使用免洗洗手液。



咳嗽或打喷嚏时用胳膊肘或纸巾盖住口鼻，之后应立即将纸巾扔掉。



遵守本州最新规定。



如果您的年纪在70岁及以上，请尽量不要出门。



随时与他人保持1.5米以上的距离，即约使用见朋友也应如此。



如果您生病了，不要外出。



如果您出现咳嗽、嗓子疼或沙哑、呼吸短促或发烧等症状，应进行新冠病毒检测。可以电话联系GP或前往新冠病毒检测点。



如果您出现了呼吸困难等严重的症状，拨打000呼叫救护车。

新telehealth 医疗服务：

为了降低COVID-19的传播，很多医生现在也可以对telehealth（视频或电话）刷卡收费。可联系医生咨询约诊方法。

及时了解澳大利亚政府应对 COVID-19采取的措施

更多信息可拨打1800 020 080致电National Coronavirus Health Information Line。

如需要免费的电话口译员服务，可拨打131 450，只需说您需要的语言即可。让口译员帮您接通Coronavirus Health Information line（冠状病毒健康信息热线）。